

Oak Club Report

Birthday

Happy Birthday

8月は9名のご利用者様のバースデーパーティを開きました。皆様、誕生日おめでとうございます。この一年が皆様にとって、幸福と健康に満ちた日々でありますように。



A.M 様



I.S 様



E.R 様



O.S 様



K.I 様



K.K 様



S.C 様



F.E 様



Y.S 様



Interview

ご利用者様インタビュー



昔は柔道で体を鍛えておられた K 様。体力の衰えを感じもっと元気になりたいという思いから通所されています。「ここではいろんな人と話ができるのがとてもうれしい」と笑顔でお答え頂きました。綺麗な風呂や若いスタッフと会えるのも楽しく、通所日はニコニコされていて奥様もお喜びだとか。弊所の運動を通してますます元気になって下さいね。

Event

オーク倶楽部のサマーフェスティバル!

暑かった夏の締めくくりは、サマーフェスティバルでフラダンス。ご利用者様を色とりどりのレイでお迎えし、ハワイ料理の昼食の後はフラダンスで「アロ〜ハ!」フラダンス指導の認証資格もお持ちの吉田千恵先生の指導のもと、みなさんも一緒に優雅に踊っておられました。



Activity

リズム体操



今回のリズム体操は、アップテンポの曲に合わせて体を動かす運動に続いて、音をためることにもチャレンジ! 振りの中で音をためる時の心地よさも実感して頂けた様子でした。

季節のクッキング講座



今回は明石焼風たこ焼きを作りました。さすが大阪人ですね。ほとんどの方がたこ焼きを焼いた経験があり、くると回す手付きが様になっておられました。出汁で召上がる明石焼風たこ焼きの出来上がり。

英会話



母国語以外の言語の勉強は脳を刺激して認知症の予防に繋がるとか。「習うより慣れる」ですね。ダスティンが現れると「Hello〜」「How are you」と皆様ジェスチャーまじりで自然に英語で挨拶されていますよ。

お花講座

意外と知らないのが花の名前でですね。お花講座では、季節に咲く花の名前や分布、そして花言葉や花にまつわるエピソードを紹介しています。みなさんも珍しい花が出てくると興味津々な様子で、熱心に聞かれています。

ジャズダンス講座



今回は座ったまま楽しく運動できるジャズダンスに挑戦。外部より講師をお招きし、創作ダンスを中心にご指導頂きました。心地よい汗と、楽しい時間をお過ごし頂きましたよ。

季節のクラフト講座



今回のクラフトは少し根気のいるリース作りに挑戦。球体の発泡スチロールに、小さく切った端切れを一枚ずつ差し込み、カラフルな色の合わさった幻想的で素敵なリースの完成です。

歌手が指導の音楽講座



今回の課題曲は坂本九さんの「上を向いて歩こう」。黒川先生から歌う姿勢や笑顔で歌うことなどの指導受け、馴染みのある曲でもあり、みなさん自信を持って歌っておられました。



9月の行事 & 昼食カレンダー

※予定は変更になる場合がございます

| 日 (SUN) | 月 (MON) | 火 (TUE) | 水 (WED) | 木 (THU) | 金 (FRI) | 土 (SAT) | |
|--|--|--|---|---|--|--|--|
| 9月の行事ピックアップ! ★9月18日(月)は、敬老の日イベント。ご利用者様の長年の社会への貢献に感謝し、ささやかですがお祝い致します。何が出るかお楽しみに。 ★9月27日(水)、28日(木)は、外出昼食会。うどんの有名店「美々卯」で初秋の味覚をお楽しみ下さい。 | | | | 昼食メニューの見方 昼食メニューはメイン料理、小鉢2品を紹介しています。その他、みそ汁、すまし、スープのいずれかと、ご飯が付きます。※カロリー表示にご飯は含まれていません。 | | 1 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティンと話そう 日常英会話 おでん盛り合せ、肉しゅうまい、菜の花ナムル ※255Kcal | 2 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 白身魚のピカタ、大根の洋風煮、インゲンの胡麻和え ※198Kcal |
| 3 | 4 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティンと話そう 日常英会話 鶏のさっぱり塩焼き、大根の煮物、南瓜サラダ ※352Kcal | 5 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ鈴木の実用講座 ツボ押し講座 カレイ里芋煮、肉詰めいなの煮物、白菜の柚子和え ※308Kcal | 6 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 喜田看護師の健康相談 解剖生理学講座 やわらかロールキャベツ、ジャーマンポテト、インゲンの胡麻和え ※195Kcal | 7 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林介護士の教養講座 笑顔講座 ちらし寿司、白菜とさつま揚げの煮浸し、ほうれん草のポン酢和え ※155Kcal | 8 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 山口介護士の教養講座 世界の挨拶講座 八宝菜、水餃子、春雨の和え物 ※242Kcal | 9 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座 鮭の塩焼き、大豆と野菜のトマト煮、ささみとキャベツの辛子マヨ和え ※282Kcal | |
| 10 | 11 アロマミスト ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ鈴木の実用講座 ツボ押し講座 カレイのバター焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、ほうれん草の生姜醤油和え ※270Kcal | 12 アロマミスト ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティンと話そう 日常英会話 やわらか煮込みハンバーグ、白菜のスープ煮、スパゲティサラダ ※429Kcal | 13 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶國の季節 ルイボスティ 白身魚のマヨネーズ焼き、炒め昆布と野菜の旨煮、ほうれん草のナムル ※291Kcal | 14 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のハーブティ 笑顔講座 ポークチャップ、茄子の煮浸し、春菊のおかか和え ※409Kcal | 15 アロマミスト ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林介護士の教養講座 笑顔講座 醤油ラーメン、ひじき煮、オクラの和え物 ※332Kcal | 16 アロマミスト ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶國の健康体操 リズム体操 焼肉風、つみれと野菜のスープ、ほうれん草とカニカマのお浸し ※279Kcal | |
| 17 | 18 巨峰の湯 敬老の日 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ご長寿おめでとう 敬老の日イベント 敬老の日特別 お祝い弁当 | 19 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座 タンドリーチキン、ごぼ天の煮物、長いもの酢の物 ※362Kcal | 20 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 角田介護士の教養講座 お花講座 エビの五目炒め煮、肉団子、ほうれん草のおかか和え ※242Kcal | 21 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 和風さのこハンバーグ、鶏肉と大根の煮物、胡瓜のゆかり和え ※267Kcal | 22 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクッキング 薄皮ピザ 鮭の味噌漬け焼き、れんこん饅頭、はんぺんサラダ ※231Kcal | 23 巨峰の湯 秋分の日 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ キング講座 薄皮ピザ 豚肉のバーベキュー、白菜とちくわの煮浸し、インゲンの胡麻和え ※293Kcal | |
| 24 | 25 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクラフト講座 エアープランツ制作 豚肉の旨焼炒め、やわらかたご焼き、ほうれん草の柚子和え ※333Kcal | 26 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座 鶏肉の磯部焼き、卵の花煮、小松菜の錦糸和え ※334Kcal | 27 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 外出昼食会「美々卯」 林看護師の健康アドバイス 健康講座 タラの野菜あんかけ、れんこんとさつま揚げの煮物、白菜サラダ ※209Kcal | 28 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 角田介護士の教養講座 お花講座 チキンカレー南蛮、高野豆腐の煮物、アスパラの胡麻和え ※379Kcal | 29 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 カレイのムニエル、じゃがいもの鶏そぼろ煮、菜の花としめじのおひたし ※218Kcal | 30 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 山口介護士の教養講座 世界の挨拶講座 肉団子の甘酢あん、海老しゅうまい、明太ポテトサラダ ※411Kcal | |

※毎月 第2、4週は季節のお風呂。第1、3、5週はアロマミストをお楽しみください。

オーク倶楽部 Q&A

みなさまからお問合せの多いご質問に、スタッフがお答えします。

今回はオーク倶楽部が提供するお食事について

- Q. 体質的に食べられないものや、食事の量が気になるのですが?
- A. アレルギーや、医師からの指示により食べられないものについては、変更等可能な限り対応致します。減塩食、腎臓食等も、対応可能です。また、食事の量は調整出来ますのでお声かけください。
- Q. 硬いものが食べられません。食事はどうなりますか?
- A. お食事は、ご高齢の方に合う食事を提供しておりますが、特に歯が弱い等のご事情のある方にお粥やキザミ食、ペースト食、とろみ食など、ご利用者様に合った食事を提供しておりますのでご安心ください。
- Q. 食事や水分摂取が自分では難しいのですが…
- A. ご利用者様の身体状況(嚥下及び咀嚼状態等)により最適な食事内容をお選びいたします。また、状況により職員の見守り・介助をおこないます。

9月のお風呂



巨峰の湯
巨峰の豊かな香りで初秋の新鮮さを演出。ホホバオイルが潤いを与え、肌をすべすべに整える効果があります。

9月のアロマミスト



ベルガモット
殺菌力のある精油成分チモールを含み、喉の痛みや消化不良、駆風作用に効果があると言われています。

編集後記

9月は敬老の日。もとは兵庫県のある村で行われていた年寄りの日が始まりだそうです。その後、呼び方も老人の日になり敬老の日になったとか。ただ年寄りと言われるのに抵抗のある方もおられるようです。海外では祖父母の日というのがあって、母の日、父の日、祖父母の日とすると良いかも知れませんが、いずれにしても、多年にわたり社会に尽くしてきた人を敬愛し長寿を祝う日! 私たちはこの気持ちを大切にしています。



デイサービス オーク倶楽部 TEL.06-6652-7555 〒557-0053 大阪市西成区千本北 2-31-6

【ホームページ】 <http://www.oak-club.jp/>

【スタッフブログ】 <http://ameblo.jp/oak-club>

